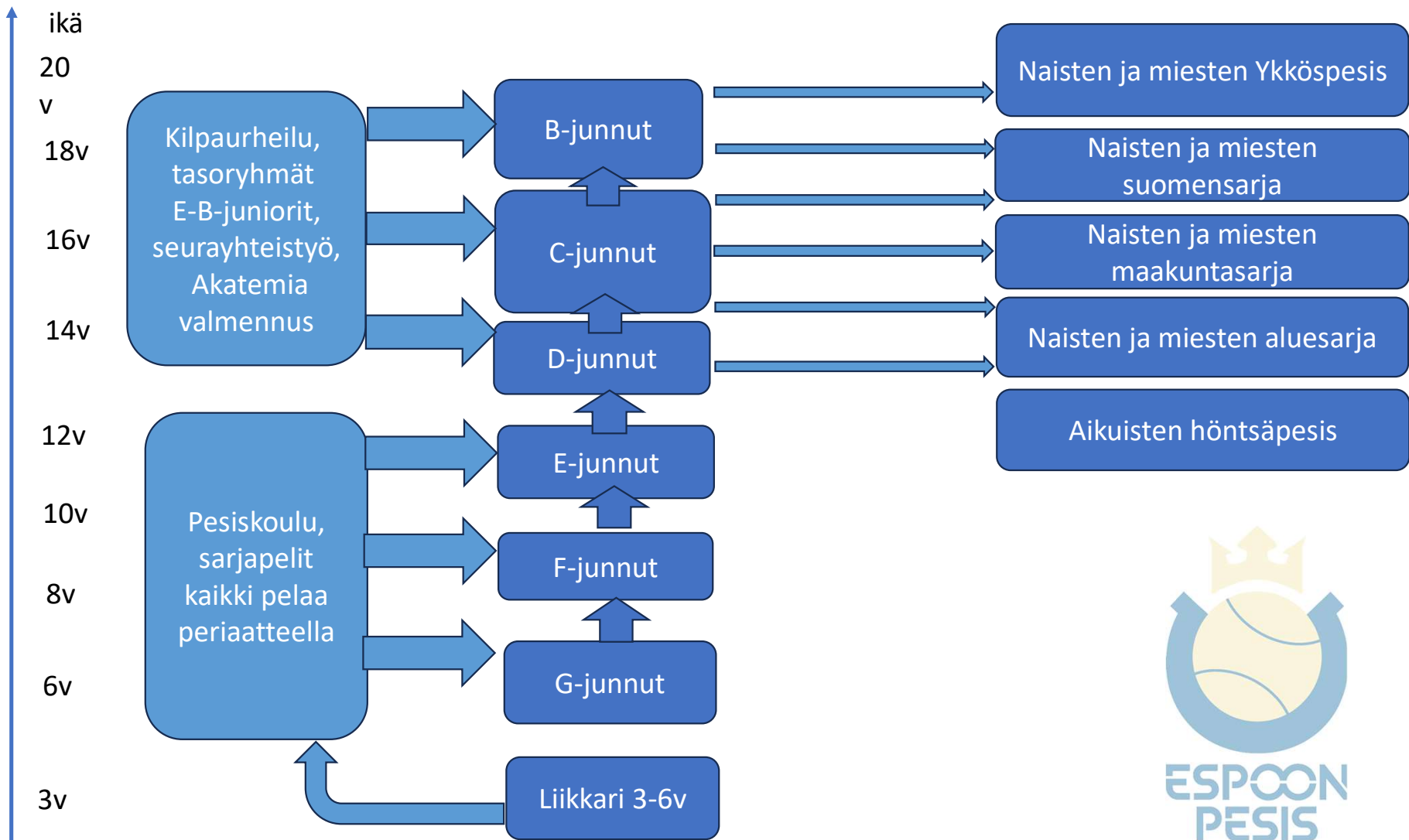


The logo for 'ESPOON PESIS' features the word 'ESPOON' in a blue, sans-serif font. The letter 'O' is replaced by a yellow crown atop a yellow circle with blue curved lines, resembling a basketball. The word 'PESIS' is positioned below 'ESPOON' in the same blue font. The background is white with decorative curved bands in shades of green and blue on the left and right sides.

ESPOON
PESIS

Pelaajapolku



Espoon Pesiksen pelaajapolusta yleisesti

GF-Junnut
Harjoitusmäärät
3-6h/vk

Painopisteet:
Motoriset
perustaidot,
monipuolisuus,
aktiivisuus,
yhteistyötaidot,
itsetunnon
vahvistaminen,
pelaamisen
harjoittelu

E-junnut
Harjoitusmäärät
4-8h/vk

Painopisteet:
Lajitaitojen
vahvistaminen,
hyvät liikuntataidot,
pelitaidon
opettaminen,
ilo ja hauskuus
harjoittelussa,
vastuunotto

D-junnut
Harjoitusmäärät
6-10h/vk

Painopisteet:
Lajitekniikoiden
vahvistaminen, roolin
mukainen pelaaminen,
ominaisuuksien
vahvistaminen,
itseluottamuksen
vahvistaminen,
vastuunotto
harjoittelusta

C-junnut
Harjoitusmäärät
8-12h/vk

Painopisteet:
Omien vahvuuksien
tunnistaminen,
positiivinen asenne
harjoitteluun,
roolinmukaisten
pelitaitojen
vahvistaminen,
urheilullinen elämäntapa,
tavoitteellisuus

B-junnut v. 2025->

Urheilijana eläminen 24/7, tavoitteellinen harjoittelu, Akatemiatoiminta, elämän hallinta, intohimo pelaamiseen

Harrastamisen polut Espoon Pesiksessä



-  Tuomaripolku
-  Valmentajan polku
-  Kilpapelajaan polku
-  Harrastajan polku

Aikuisten höntsäpesis

Ei sarjatoimintaa,
ns.harrasteryhmät

Pesiskoulu

Pesiskoulu

GF-
junnut

Aikuisten höntsäpesis

Suuntana
Superpesis

ikä 8v 10v 12v 14v 16v 18v Yli 20v

E-kilpa

D-kilpa

C-SM

B-
superpesis

Juniorivalmentajan polku

Suomensarja

Ykköspesis

E-pelisarja

D-pelisarja

C-alue

B-
ykköspesis

MAS, NAS

MMKS, NMKS

Juniorituomarin polku